



# INTRODUCTION RÔLES

*Le premier soir – 15-20 min*

*Chaque rôle est une opportunité d'apprentissage transposable à terre. Transformons cette distribution technique en exploration de nouvelles postures – et donnons-nous la permission d'expérimenter sans pression de perfection.*

Sur un bateau, chacune a un poste. Bosco, navigateurice, second soigneurice, cambusierère : ces rôles structurent la vie à bord depuis des siècles.

Cette semaine, vous allez incarner ces rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage – pour développer des compétences réelles que vous ramèneriez à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

---

## ✨ LE P'TIT TIP'S

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.

# DÉROULÉ INTRODUCTION DES RÔLES

## 1. PRÉSENTER LE PRINCIPE (2 min)

Lela moniteurice explique : "Chaque jour, vous incarnerez un rôle différent. Ces rôles développent des compétences utiles bien au-delà du bateau."

## 2. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES (5 min)

Faites circuler les cartes. Chacune lit silencieusement.

Les 4 rôles :

-  Bosco (Bernard Moitessier) – Entretien, anticipation matérielle
-  Navigateurice (Capucine Trochet) – Route, météo, vision d'ensemble
-  Second soigneurice (Isabelle Autissier) – Bien-être équipage, régulation
-  Cambusierère (Tracy Edwards) – Repas, convivialité, observation

## 3. TOUR DE DÉCOUVERTE (10-15 min)

Chacune partage : "Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?"

⚠ Pas de choix définitif – les rôles tournent chaque jour

## 4. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE À TERRE (5 min)

Lela moniteurice conclut : "Ces compétences servent partout – au travail, en famille, en asso. On en reparlera en fin de semaine."

### ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)